هذا الجدول تم إنشائه من قبل فريق عمل موقع www.freeworkoutforall.com تم ذكر تقسيم التمارين بالموقع

اليوم 1

جدول تمارين كمال الأجسام 3 أيام
اليوم ١
www.freeworkoutforall.com

	تمارين الصدر العلوي		تمارين الصدر الوسط		تمارين الصدر السفلي	
تمارين الصدر	3مجوعات من 12 الى 15 تكرار الراحة من 40 الى 60ثانية	incline press	3مجوعات من 12 الى 15 تكرار الراحة من 60 الى 90ثانية	bench press	3مجوعات من 12 الى 15 تكرار الراحة من 60 الى 120ثانية	decline press
تمارين الترايسبس	3مجوعات من 12 الى 15 تكرار الراحة من 60 الى 120ثانية	ez bar skull	3مجوعات من 12 الى 15 تكرار الراحة من 60 الى 120ثانية	rope extension	3مجوعات من 12 الى 15 تكرار الراحة من 60 الى 120ثانية	pushdown
تمارين البطن	3مجوعات من 15 الى 25 تكرار الراحة من 40 الى 60ثانية	wheel rollout	3مجوعات من 15 الى 25 تكرار الراحة من 60 الى 90ثانية	crunch	3مجوعات من 15 الى 20 تكرار الراحة من 60 الى 90ثانية	twist

هذا الجدول تم إنشائه من قبل فريق عمل موقع www.freeworkoutforall.com تم ذكر تقسيم التمارين بالموقع

اليوم3

جدول تمارين كمال الأجسام 3 أيام
اليوم 3
www.freeworkoutforall.com

	تمارين الصدر العلوي		تمارين الصدر الوسط		تمارين الصدر السفلي	
تمارين الظهر	3مجموعات من 12 الى 15 تكرار الراحة من 40 الى 60ثانية	pulldown	3مجموعات من 12 الى 15 تكرار الراحة من 60 الى 90ثانية	cable rows	3مجموعات من 8 الى 10 تكرار الراحة من 60 الى 120ثانية	db rows
	3مجموعات من 10 الى 12 تكرار الراحة من 60 الى 120ثانية	bb shrugs	3مجموعات من 10 الى 12 تكرار الراحة من 60 الى 120ثانية	db upright row	3مجموعات من 12 الى 15 تكرار الراحة من 60 الى 120ثانية	lower extension
تمارين الباي	3مجموعات من 10 الى 12 تكرار الراحة من 40 الى 60ثانية	bb curl	3مجموعات من 12 الى 15 تكرار الراحة من 60 الى 90ثانية	alternating curl	3مجموعات من 8 الى 10 تكرار الراحة من 60 الى 120ثانية	standing curl
تمارين الساعد	3مجموعات من 12 الى 15 تكرار الراحة من 60 الى 90ثانية	palms down wrist curl	3مجموعات من 12 الى 15 تكرار الراحة من 60 الى 100ثانية	wrist curl		

هذا الجدول تم إنشائه من قبل فريق عمل موقع www.freeworkoutforall.com تم ذكر تقسيم التمارين بالموقع

اليوم 5

جدول تمارين كمال الأجسام 3 أيام
اليوم 5
www.freeworkoutforall.com

	تمارين الصدر العلوي		تمارين الصدر الوسط		تمارين الصدر السفلي	
تمارين الأكتاف	3مجموعات من 10 الى 12 تكرار الراحة من 40 الى 60ثانية	front raise	3مجموعات من 10 الى 12 تكرار الراحة من 60 الى 90ثانية	lateral raise	3مجموعات من 10 الى 12 تكرار الراحة من 60 الى 120ثانية	face pull
تمارين الأرجل	3مجموعات من 10 الى 12 تكرار الراحة من 60 الى 120ثانية	front squat	3مجموعات من 8 الى 10 تكرار الراحة من 60 الى 120ثانية	deadlift	3مجموعات من 12 الى 15 تكرار الراحة من 60 الى 120ثانية	leg press
	3مجموعات من 10 الى 12 تكرار الراحة من 60 الى 120ثانية	lying leg curl	3مجموعات من 12 الى 15 تكرار الراحة من 60 الى 120ثانية	calf raise		
تمارين البطن	3مجموعات من 15 الى 25 تكرار الراحة من 60 الى 90ثانية	wheel roulout	3مجموعات من 15 الى 25 تكرار الراحة من 60 الى 120ثانية	crunch	3مجموعات من 15 الى 20 تكرار الراحة من 60 الى 120ثانية	bicycle crunch